第一图书网, tushu007.com

<<全然接受>>

图书基本信息

书名：<<全然接受>>

13位ISBN编号：9787807092452

10位ISBN编号：7807092459

出版时间：2009-4

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：塔拉·布莱克

页数：338

译者：罗辛迪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

你手中的这本书是个珍贵的邀约。
请记得，我们都拥有以明智且温柔的佛心来应对生命难题的潜力。
在本书中，受人爱戴的塔拉·布莱克以亲切的话语诉说着极具疗愈力的方法以及她的心得体会，这些都是她多年来担任禅修教师与心理治疗师的宝贵经验。
塔拉以满心的慈悲与宽容，献身于重建人性尊严的事业，她的教导能够消融生命的包袱，让我们全然地活在当下。
现代社会生活充满了压力与竞争，致使人们缺乏自我价值与自我批判精神，人心的神性也逐渐沦丧。
《全然接受》所表达的精神，对于渴望重获喜乐的生命而言，更显得异常重要。
这本书将透过生动形象的故事以及学生和客户的案例，透过塔拉自己的心路历程，透过清晰且系统化的练习，告诉我们如何明智地训练、提升自我，转化悲伤并重获完整的人格。
最重要的是，《全然接受》能重新唤醒我们的佛性，也就是每一个人与生俱来的喜乐与自在的权利。
请你慢慢品味本书的每一页内容，铭记作者所提供的教导与修持方法，让它们引导你的灵修道路。
杰克·康菲尔德　　2003年2月于心灵磐石禅修中心

内容概要

《全然接受：18个放下忧虑的禅修练习》作者塔拉·布莱克拥有担任禅修老师和心理治疗师20年的丰富经验，在《全然接受：18个放下忧虑的禅修练习》中对许多学生、客户的案例做了详实的分析与阐释，为我们提供系统化的实修方法，告诉我们如何转化悲伤情绪并重获完整的人格。
塔拉也从身为一个女人的角度出发，陈述了她作为禅修行者，是如何面对并接纳自己的失败、伤痛与缺乏自我价值的感受；以及她的客户和学生是如何以书中介绍的实修方法，彻底接纳自己和他人。
塔拉抱持慈悲与宽容之心，为重建人的尊严而奉献生命的岁月，她的教导既及时又实际，能够帮助我们了解，每一个人都是佛，都能找到内心的宁静与圆满。
最重要的是，《全然接受：18个放下忧虑的禅修练习》能够重新唤醒我们的佛性，也就是每一个人与生俱来的喜乐与自在的权利。

作者简介

塔拉·布莱克（Tara Brach），临床心理学家，佛法老师、在家居士，也是极受爱戴的内观禅修老师。
是美国华盛顿特区内观禅修社区（Insight Meditation Community）的创建人，也曾在心灵磐石禅修中心（Sprit Rock Center）、欧米茄学院（Omega Institute）、纽约开放中心（New York Open Center）以及美国国内许多灵修闭关中心主持过工作坊。
现与十几岁的儿子住在美国马里兰州贝赛斯达市。

书籍目录

推荐序　唤醒与生俱来的喜乐与自在前言　一定是我有问题第一章　缺乏自我价值感的迷惘观照思维　因缺乏自我价值而迷惘第二章　从迷惘中觉醒禅修练习　修持正念第三章　适时歇息片刻观照思维　神圣的停歇时刻第四章　无条件的友善之情禅修练习　学会说“来吧”禅修练习　直面困境的真相禅修练习　微笑地拥抱生命第五章　安住于自己的身体禅修练习　觉知当下禅修练习　彻底接纳痛苦第六章　彻底接纳欲望观照思维　看住欲望的生起处观照思维　探索最深层的渴望第七章　敞开心胸面对恐惧禅修练习　开放地回溯和经历恐惧第八章 唤醒悲心禅修练习　拥抱苦痛禅修练习　祈愿挚爱者到来第九章　扩大悲心的圆周禅修练习　自他交换修法第十章　认清人的本善禅修练习　培养宽恕的心禅修练习　唤醒慈心第十一章　共同觉醒观照思维　觉性沟通第十二章　了悟真实本性禅修练习　我是谁

章节摘录

修持人际关系的彻底接纳　　歌剧《圣杯》的传奇人物帕西法尔，是个爱探险的年轻武士，在一片荒芜干枯的原野上流浪，当他终于抵达荒野中的城堡时，发现城里的居民竟然若无其事般生活，他们没有“这样的悲剧怎会降临在我们身上”或“现在怎么办”的种种疑惑，他们继续单调而机械地活着，好像被下了魔咒一样。
帕西法尔受邀进入城堡，很惊异地发现国王倒卧病榻，脸色苍白奄奄一息，就像他的国土一样，生命危在旦夕。
帕西法尔心中充满了疑问，但是因为一位年长的武士曾告诫他，提出疑问有损武士风范，于是他选择缄口不言。
隔天早上他就离开了城堡继续旅程；离开不久，他在途中遇见女巫师琨瑞。
听到这位武士竟然没有问候国王的病情，琨瑞勃然大怒：他怎会如此冷酷无情？
他若这样做也许就拯救了国王，拯救了这个国家，甚至拯救了他自己。
帕西法尔谨记她的话，回到了荒野，直奔城堡。
他迈开大步毫不犹豫地走向还躺在卧榻上的国王，在他尊前跪下，轻声问道：“啊，陛下，您到底生了什么病？
”倏然间，国王的脸色红润起来，他站起身，病痛都痊愈了；接着，全国上下恢复了生机，人民仿佛重生了，大伙儿生气勃勃地聊着天，一起欢笑歌唱，踏着轻快活力的步伐；庄稼也开始生长，春天的山丘上绿草如茵欣欣向荣。
当我们觉得孤立无援时，就好像故事里的国王一样，我们的生命也因此变得如同荒野一般，失去了意义，既空洞又单薄。
我们既无法将自己从缺乏自我价值感的迷惘中唤醒，也无法唤醒周围的人。
这时荒野中如果来了一位真正关心我们的人，那么生命就会在一瞬间回复生机盎然。
我的一个朋友不时会在陷入忧郁时打个电话给我，也许她已经消沉好几个星期或好几个月，不明白自己到底为什么苦恼；而我的一句诚挚的问候“你好吗”就会使她崩溃痛哭。
你可能认为，要从情绪的煎熬中解脱，关键就在于要做更多的禅修和祈愿。
然而无论再怎么禅修或祈愿，我们还是需要他人从旁协助，拆毁那孤立隔离的高墙，提醒我们忆起自己的归属。
心中铭记我们跟他人以及这个世界息息相关，这就是治愈力的重点所在。
安是我的一个禅修学生，4岁的时候举家搬进隔壁镇的一栋新房子，就在搬家那天，一团混乱中发生了一件事，使她后来关闭心房好多年。
当时安整个早上都在地下室玩，这时大人忙着打包，把一箱箱物品搬到车上去。
过了一会儿，她突然发现没有人再回到房子里，于是爬上阶梯去找妈妈；但是地下室的门被锁起来了，整栋房子静得可怕，安不断敲门踢门，嚎啕大哭一阵子之后，把自己蜷缩在一个角落，吓得六神无主，不发一语。
等到父母亲两人发现彼此都误以为安跟对方在一起时，几小时已经过去了。
如今安虽然早已长大成人，但她经常发现自己心里像个孩子一样惶恐不安。
她有时发现自己被一种难忍的寂寞所控制；依照禅修课程上所学习到的，安尽力尝试用仁慈的态度来拥抱剧烈的脆弱感，然而在内心深处，她总是会听到一个孩子惊叫着：“我不要自己一个人，我做不到！
”　　由于安是个禅修行者，她来到我面前寻求心灵引导时，以为我会教她某种禅修技巧来处理内心的恐惧，但是她很惊异地发现，我强调的竟然是，性灵的康复愈合及觉醒与他人息息相关。
我们在人际关系中受伤害，因此也需要在人际关系中康复愈合。
对于安而言，当她知晓孩子的惊叫恸哭并非“非灵性的”，这令她大为松了一口气，她不必因为需要他人而觉得惭愧。
就如同帕西法尔面前的国王，令他苏醒的关键就在于感受他人真正的关怀和关注。
我们是群居的动物。

我们吃饭、睡觉、工作、爱、愈合、自我实践与觉醒，可说彼此息息相关。
即使是独处，我们心中也还带着一种有关他人的感受，时时关注他人对我们的观感。
感受他人的关怀，可使我们像那位国王一样，从迷惘中苏醒。
　　尽管某些人际关系对彼此而言的确比较具有治愈力，也比较充实完整，但实际上，所有的人际关系都能够揭露我们彼此的相互联结。
当彻底接纳的双翼——“觉察”与“慈悲”两者都显露时，我们与他人的关系就会成为心灵解脱的神圣器皿。

媒体关注与评论

《全然接受》作者塔拉?布莱克结合经典古老的佛学智慧与现代西方心理学的论点及实用的疗愈方法，为我们奉献了这本充满慈悲与宽容的禅修书籍。
塔拉拥有丰富的心理治疗师经验，也担任了多年的禅修老师，她十分了解现代人潜藏内心深处的痛苦、哀愁、抑郁、沮丧等种种心理症结，并在本书中凭借自己对人性深奥的见解与修持，以饱含疗愈力的文字和关爱引导我们走出心灵的迷茫与误区。
◇撷取真实案例分享心灵的改变、成长与感悟　　《全然接受》的另一个主要特色是撷取大量具有代表性的实际案例，案主多为塔拉的禅修学生或心理咨询客户，他们中有发现丈夫出轨的妻子，有不知道如何与母亲沟通的儿子，还有因市场波动导致公司倒闭的破产商人，也有因与同事争吵而耿耿于怀羞愧难安的公司职员，其遭遇实际上也是我们读者平常生活中可能遇到的。
通过生动描述每一个普通人的心灵故事，塔拉揭开了人们心中最为柔软细腻之处，与我们一起分享心灵的改变、成长与感悟，对于我们进一步了解与练习本书所提供的修持法门极有帮助。
◇12篇章层层渐进地带引我们彻底接纳自我　　《全然接受》共分为12章，逻辑条理分明，禅修教法逐级深入。
作者塔拉?布莱克以第一章的剖析人们感到迷惘、痛苦甚至恐惧的心理根源为开始，透过自然流畅的叙述与系统化的练习讲解，层层渐进地带引我们提升自我、转化负面情绪，到最后一章则教我们如何通过灵性修持了知充满爱与空性的俱生本性，最终彻底接纳当下的自我。

编辑推荐

目标市场：适合所有的成年读者阅读，他们在日常生活中往往要面对巨大的压力，面对心中潜藏的恐惧，他们可以通过《全然接受：18个放下忧虑的禅修练习》更加全面地了解人性、认识自己，由此让生活更轻松，让人生充满自信与生机。

当我们停止与自己为敌，拥抱自己的不完美时，我们已经开始拥有全然接受自己的慈悲与智慧。

一刻的彻底接纳，即是一刻的真正自在。

全然接纳自我，以微笑拥抱生命，从此勃发生机。

f全然接纳他人，疏离感都将消散，爱的种子终将萌发。

我们常会怪罪自己，给自己很低的评价，也习惯对结果做最坏的打算；倘若听到他人有所成就、受到批评、与人争执、或者工作上出了纰漏，往往就觉得自己很糟糕，甚至对自己感到失望；生命中难有一刻可以安静地坐下来，试试什么也不做……一言以蔽之，我们总是觉得自己不够完美，生活太多苦恼。

那么，请读《全然接受：18个放下忧虑的禅修练习》吧，从此全然接受不完美的自己，发现存在的价值，活出生命的意义！

无须担心不完美，正视自己的缺点，跳脱孤立的状态　　我们常常因为恐惧而将矛头指向自己，把自己当成敌人、视自己为问题的根源。

我们总是悲观处事，总是认为自己哪里做错了事，总是关注他人的缺失，等等。

作者一针见血地指出，这些都是我们缺乏自我价值感的种种表现，强烈的“我执”则是形成这种迷惘的主要因素，而我们只有停止与自己为敌，学习以充满智慧的慈悲心来面对生活、面对自己的脆弱时，才能从这恐惧与疏离的迷惘中解脱。

以正念和慈悲之心找回完整的自我　　《全然接受》所提供的教法和禅修，来自丰富的佛教精神遗产，数世纪以来，不断引导着那些寻求真正寂静与解脱的人。

在这条彻底接纳的神圣道路上，我们不再奋力追寻所谓的完美，而是学习如何以正念与慈悲之心使自身人格健全完整。

适时停歇片刻，全然接纳当下的自我　　《全然接受》主张，我们应当于忙忙碌碌奔波劳累的每日行程中，适时停歇片刻，给自己留一点聆听内心的时间，安住于当下。

停歇片刻，我们就有机会认清在背后驱使自己每日忙碌的欲求和恐惧。

适时的停歇是通往彻底接纳的途径，在停歇的时刻，我们能够对总是匆匆流逝且被自己忽略了的生命，给予更多观照。

只有这样安住，我们才会了悟自心与觉性的自然解脱，以全心全意的态度活在当下。

全然接纳内心的恐惧，让生活充满生机　　我们终其一生都要练习面对恐惧，练习放开所执著的一切。

我们在面对日常生活的许多恐惧时就要如是练习——担心自己表现得是否够好，在某些人身边时的不安全感，担心自己的孩子或财务状况，担心会不会让挚爱的人失望。

以彻底接纳的心态来持续练习，慢慢地我们就会发现，自己真的可以处理恐惧，包括死亡这一最深的恐惧；而且，我们将变得更加自信，生活从此勃发生机。

全然接纳他人的缺陷与痛苦，让疏离感完全消散　　塔拉提醒我们，感到缺憾与恐惧的其实并不只有自己，家一样都憧憬成为更有爱心、更为觉醒的人。

当我们学会彻底接纳，以光明与爱看待对方之时，所有疏离之感都将消散，解脱的种子终将萌发。

对于我们而言，在人心日渐冷漠的当代社会，了悟佛性最直接有力的方式，就是通过与他人的交往，摆脱令自己孤独无依、陷入迷惘的状况。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com